

baby steps | paso a paso

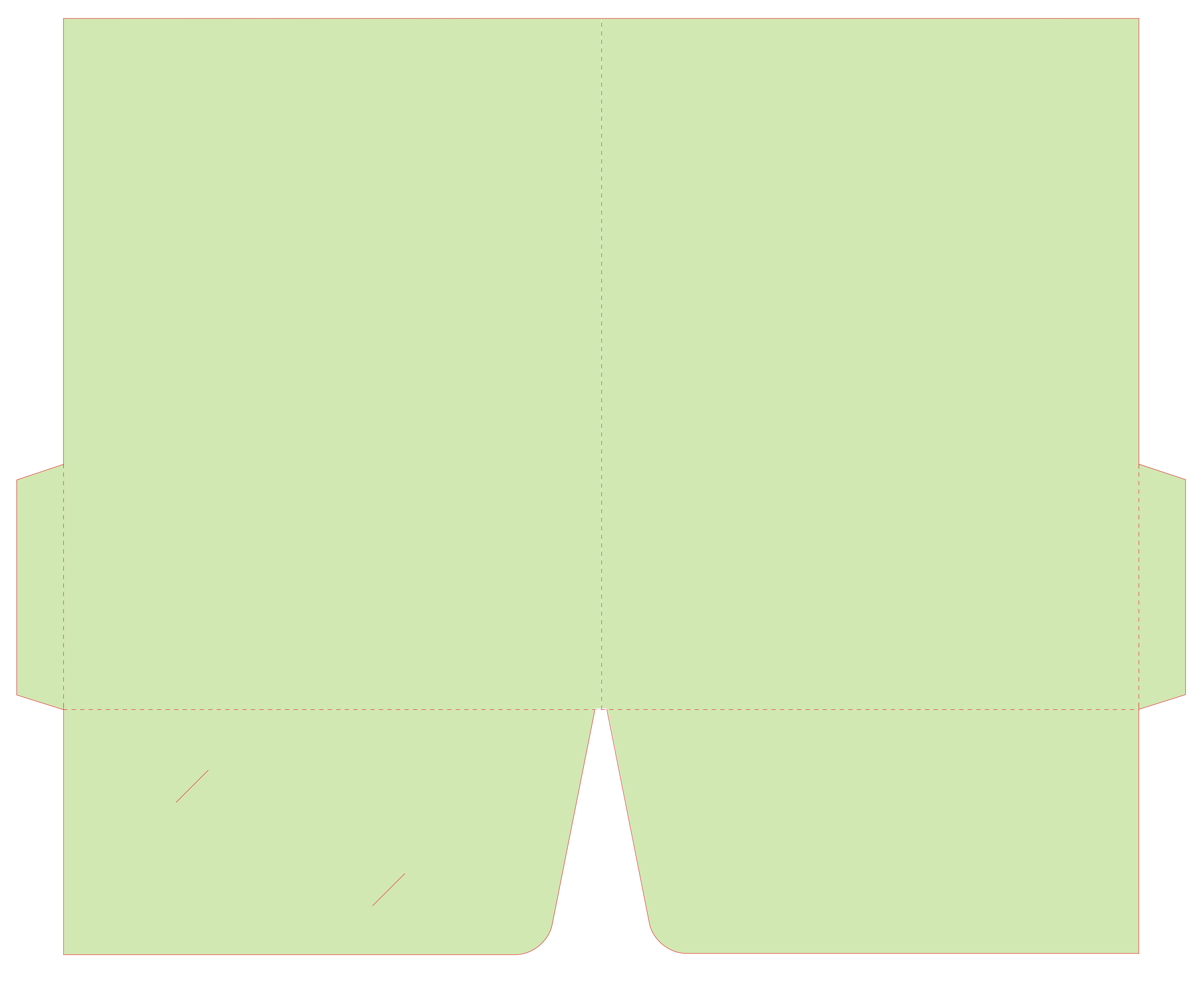
A guide to your prenatal care.

Guía para la atención prenatal.

KAISER PERMANENTE® thrive

Please recycle. This material was produced from eco-responsible resources.
Member and Marketing Communications 75069 April 2011

KAISER PERMANENTE® thrive



Welcome

Congratulations on your pregnancy!

Your pregnancy is as unique as you are, and we at Kaiser Permanente San Diego County look forward to supporting you on your journey to parenthood.

This booklet can guide you through the prenatal resources that are available to you. During your pregnancy, you can choose a physician, certified nurse-midwife, or nurse practitioner to meet your specific needs.

Pregnancy is an exciting time that will bring about a new life, and our goal is to help you and your baby thrive every step of the way.

Sincerely,

Silverio Chavez, MD
Chief of Obstetrics and Gynecology

Margaret Shepherd, CNM
Administrator, Obstetrics and Gynecology



Table of Contents

baby steps

A guide to your prenatal care

paso a paso

Guía para la atención prenatal



Facility locations

Where to go for care

We have many facilities available for you during your pregnancy and childbirth. No matter where you choose to go, you'll find a staff committed to your care.

For prenatal care

These locations provide prenatal care with onsite labs for your convenience. You can make prenatal care appointments by calling **1-800-290-5000,** seven days a week, 7 a.m. to 9 p.m. For TTY for the deaf, hard of hearing, or speech impaired, call **711.**

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
(By referral only. For high-risk prenatal care only.)
Obstetrics/Gynecology, 4th floor
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120
619-528-2593, 8:30 a.m.–5 p.m.

2 **El Cajon Medical Offices**
Obstetrics/Gynecology
250 Travelodge Drive, El Cajon, CA 92020

3 **Otay Mesa Outpatient Medical Center**
Obstetrics/Gynecology, Building 1, 2nd floor
4650 Palm Ave., Entrance C
San Diego, CA 92154

4 **Rancho Bernardo Medical Offices**
Obstetrics/Gynecology
17140 Bernardo Center Drive, Suite 100
San Diego, CA 92128

5 **San Marcos Outpatient Medical Center**
Obstetrics/Gynecology, Building 1, 2nd floor
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

6 **Vandever Medical Offices**
Obstetrics/Gynecology, 2nd floor
4405 Vandever Ave., San Diego, CA 92120

For ultrasound services

For an appointment, call **1-866-628-2006.**

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Radiology/Diagnostic Imaging, Basement
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120

7 **La Mesa Medical Offices**
Radiology/Diagnostic Imaging
8010 Parkway Drive, La Mesa, CA 91941

3 **Otay Mesa Outpatient Medical Center**
Radiology/Diagnostic Imaging, Building 2, 1st floor
4650 Palm Ave., Entrance C
San Diego, CA 92154

5 **San Marcos Outpatient Medical Center**
Radiology/Diagnostic Imaging, Building 3, 1st floor
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

For labor and delivery

When the big day comes, you'll need to know where to go and what to expect. We offer tours so you can get familiar with your surroundings, including the check-in area and delivery rooms.

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Labor and Delivery, 4th floor
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120

For a tour appointment, please call **619-641-4194.** For a virtual tour, visit **kp.org/ob/scal** and click "San Diego."

8 **Palomar Medical Center**
Labor and Delivery
555 East Valley Parkway, Escondido, CA 92025

For a tour appointment, call **1-800-628-2880.** For a virtual tour, visit **kp.org/ob/scal** and click "San Diego."



About our medical centers



Kaiser Permanente San Diego Medical Center

We want you to have the best possible birthing experience. At San Diego Medical Center, our suites are designed so that you can complete your labor, delivery, and recovery process all in one comfortable place.

Our private labor/delivery/recovery suites help you and your loved ones bond with your newborn. Recliners, rocking chairs, birthing balls, showers, and DVD/VCR players with flat screen TVs all help make your stay feel as much like home as possible. And you can have up to four support people in the room with you at any time.

While you're here, our doctors and staff will advise you on how to care for yourself and your newborn at home. Because San Diego Medical Center is a designated "Baby-Friendly" hospital, you can be sure you'll get the highest level of care for infant feeding, including lactation consultants.

Facility details

- 12 private labor/delivery/recovery suites
- 2 high-risk rooms
- 2 observation rooms
- 4 obstetrics triage rooms
- 28 semi-private postpartum rooms
- 4 private postpartum rooms

We're growing with you

From now through 2012, we're making some exciting changes and upgrades to help nurture your growing family.

When the changes are completed, you and your family can enjoy:

- Completely private postpartum rooms
- A new labor/delivery/recovery suite
- An eight-bed antepartum area to care for high-risk mothers before giving birth
- An all-private 30-bed Neonatal Intensive Care Unit for at-risk newborns

We deliver more than 5,000 babies each year, and look forward to giving your baby a healthy start.

Palomar Medical Center

At Kaiser Permanente, we're committed to making sure that you can get personalized care close to where you live. That's why we've contracted with Palomar Medical Center, so you can get the care you need in North San Diego County.

Palomar Medical Center provides complete care for mothers-to-be in a modern, family-focused setting. Using comfortable, home-like furnishings, the birthing centers combine labor, delivery, recovery, and newborn care in one private room.

If you deliver your baby at Palomar Medical Center, a Kaiser Permanente obstetrician will be there to help you deliver your baby. Talk to your physician or nurse-midwife to find out if this is the right location for you.

Facility details

- 24 private labor rooms/delivery/recovery suites
- 10 postpartum rooms (most rooms are private, but may change to semi-private as needed)

Prenatal visit and class schedule

One step at a time

You will need to have periodic checkups so your practitioner can make sure you and your baby stay healthy. These visits are a great time for you to ask questions.

Here is a timeline[1] of what to expect at your appointments as well as a suggested schedule of prenatal classes.[2]

my dates	appointments	tests	classes
8–10 weeks	First prenatal appointment, obtain history; review history and prenatal labs; discuss California Prenatal Screening Program (CPSP); complete physical and pelvic exam	Prenatal labs; office ultrasound	Have a Healthy Pregnancy (important class; can be taken at any time during pregnancy) *No fee*
10–12 weeks		CPSP, part 1	
12–14 weeks	Discuss risk status, prenatal lab results, and hospital choices; genetics; order amniocentesis	CPSP, part 2	
16 weeks	Discuss CPSP Second Trimester Screening; survey ultrasound ordered		Pregnancy Wellness Class *No fee* Prepared Childbirth *Fee required* Breastfeeding With Success *No fee* Maternity Tour *No fee*
20 weeks	Review ultrasound, CPSP, and amniocentesis results	Radiology: ultrasound	
26 weeks	Anemia/diabetes labs ordered; discuss pediatrician; discuss breastfeeding Receive fetal kick count instruction	Lab: anemia/diabetes tests RhoGAM®/RHneg (if needed)	
31 weeks	Review lab results; receive pre-admission forms; discuss contraception		
35 weeks	Discuss birth plans; sign tubal sterilization consents (if desired) Group B streptococcus (GBS) testing	In-office GBS culture	Baby Care Basics *No fee*
37–40 weeks	Review GBS results; discuss labor plans; weekly cervical exams; discuss late-pregnancy care		A Lifesaving Skill: Infant CPR *No fee*
41 weeks	Discuss induction		

[1]These are approximate timelines and should be used as general guidelines.
[2]You may attend these classes in any order.

Childbirth and parenting classes and resources

Step into the journey of pregnancy and parenthood with confidence. Our classes and resources can help you prepare.

Classes and resources

Have a Healthy Pregnancy

Learn how a healthy lifestyle, good nutrition, and proper exercise help protect you and your baby. You'll also learn to recognize and respond to signs of premature labor. It's best for you and your partner to attend this class as early in your pregnancy as possible. No fee.

Pregnancy Wellness Class

Learn about the normal changes you're likely to expect during your pregnancy, tips on how to stay comfortable, and resources to help you take care of yourself and your baby after delivery. Call **1-800-290-5000** to register. No fee.

Classes are held at convenient locations throughout San Diego County. For information about our sponsored classes, including fees, or to register, call **619-641-4194** unless otherwise indicated.

Some classes are also offered at Palomar Medical Center, our contracted facility in North County. For more information about classes at the Palomar Medical Center, including fees, or to register, call **1-800-628-2880.** Please note that Palomar Medical Center often charges a fee for their classes. With few exceptions, Kaiser Permanente offers the same classes at no fee for members.

Please register at least three to four weeks prior to when you would like to attend your class. You should plan to finish all of your classes four to six weeks before your baby is due. You may take classes at any location, even if you choose to deliver your baby at Palomar Medical Center.

Prepared Childbirth

Learn the skills and strategies that can help make your childbirth experience a positive one. This multi-session program teaches breathing techniques, relaxation, and preparation. Early registration is recommended. Fee required.

Maternity Tour/Virtual Tour

You're invited to get a preview of just what to expect when it's time to have your baby. This tour includes information about labor and birth, visiting hours, rooming-in, and preparing to go home. For a tour of San Diego Medical Center, call **619-641-4194.** You can also take a virtual tour of our San Diego Medical Center and see your baby's birth place at **kp.org/ob/scal**. To schedule a tour of Palomar Medical Center, call **1-800-628-2880.** For a virtual tour, visit **kp.org/ob/scal**. No fee.

Breastfeeding with Success

Your baby's health begins with good nutrition, and studies have shown that breastfeeding offers a number of health benefits to you and your baby. This class can get you started on developing good breastfeeding skills and help you breastfeed with confidence. No fee.

Baby Care Basics

Wouldn't it be nice if babies came with instruction manuals? This class might just be the next best thing. It helps prepare you for parenthood with useful tips on caring for your newborn. You'll cover topics such as feeding, bathing, diapering, and when to call your physician. No fee.

A Lifesaving Skill: Infant CPR

Whether you're a parent, babysitter, or family member, knowing what to do during an emergency can help save lives. This class will teach you cardiopulmonary resuscitation (CPR) for infants up to 1 year. We will also discuss procedures for choking and safety guidelines. This is not a certification class. Children 12 years and older may attend with an accompanying adult. No fee.

New Mom Support Group

Share experiences, give and get support, and discuss life with a new baby. Facilitated by a licensed social worker at the Point Loma Medical Offices, 3420 Kenyon St., San Diego, CA 92110, every third Thursday of each month, from 1 to 2:30 p.m. To register, call **619-221-6114.** No fee.

After you've had your baby

Prepare for your first postpartum visit

Your and your baby's health and well-being are important to us. That's why we recommend that you have a postpartum review and examination about six weeks after delivering your baby. For your first postpartum visit, please see your physician, certified nurse-midwife, or registered nurse practitioner.

To help you prepare, here is a checklist of what you can expect at your first postpartum visit:

- ☐ Questions about your current health status
- ☐ Questions about breastfeeding
- ☐ Discussion about how you're bonding with your newborn
- ☐ A physical checkup, including weight and blood pressure
- ☐ An examination of your breasts, abdomen, and pelvic region
- ☐ Discussion about future pregnancies
- ☐ Discussion about birth control methods, if applicable



Many women experience emotional ups and downs after giving birth. Physical changes and the healing process can be uncomfortable, even difficult. For some, the postpartum period may be marked by feeling blue or depressed. If you feel down for longer than a few days, or if you think you may have postpartum depression, consult your doctor right away.

If you have problems such as fever, pain, bleeding, or general postpartum questions, contact us right away. If you're registered for My Health Manager on **kp.org**, you can e-mail your doctor's office with your questions or concerns. You can also speak to an obstetrics/gynecology advice nurse by calling **1-800-290-5000,** every day, from 7 a.m. to 9 p.m. Lactation support is available through our Pediatrics Department.

Pregnancy resources

Kaiser Permanente San Diego County phone numbers

A complete list of available resources may be found in the resources section of each *Healthy Beginnings* newsletter.

Prenatal and Perinatal Services

Appointments:

Women's Health Services **1-800-290-5000**
Breast Pumps.. **619-528-5153**
Breastfeeding Support
Lactation Consultants (M.I.L.C. Services)
San Diego Medical Center **1-866-940-2218**
Palomar Medical Center.................. **1-858-613-4053**
Disability Insurance................................ **619-528-5280**
Genetic Services
(referral needed)................................. **619-528-5409**
Postpartum Support **1-800-290-5000**

Kaiser Permanente San Diego Medical Center

Admitting **619-528-0140**
Appointments..................................... **1-800-290-5000**
Birth Certificates.................................... **619-528-5263**
Health Education.................................. **619-641-4194**
Labor and Delivery **619-528-5036**
Pregnancy Risk Information **1-800-532-3749**
Radiology/Ultrasound Appointments
(referral needed).............................. **1-866-628-2006**
Social Services **619-641-4456**

Palomar Medical Center

Admitting **760-739-2305**
Appointments..................................... **1-800-290-5000**
Birth Certificates.................................... **760-739-2673**
Health Education/Classes.................... **1-800-628-2880**
Labor and Delivery **760-739-2400**
Pregnancy Risk Information **1-800-532-3749**
Radiology/Ultrasound Appointments
(referral needed).............................. **1-866-628-2006**

Member Service Call Center

Weekdays, 7 a.m.–7 p.m.; Weekends, 7 a.m.–3 p.m.
English **1-800-464-4000**
Spanish **1-800-788-0616**
Chinese dialects **1-800-757-7585**
TTY for the deaf, hard of hearing,
or speech impaired **1-800-777-1370**

Community resources

California Teratogen Information Service
(Pregnancy Risk Information Line)........**1-800-532-3749**
Lamaze International **1-800-368-4404**
Women, Infants, and Children (WIC) **1-888-942-9675**

Websites

American Academy of Pediatrics .... **aap.org**
American College of Nurse-Midwives............... **acnm.org**
American College of Obstetricians
and Gynecologists.. **acog.org**
Kaiser Permanente—Pregnancy
and Newborn Care...........................**kp.org/pregnancy**
La Leche League International.............**lalecheleague.org**
Lamaze International .... **lamaze.org**
National Association of Nurse Practitioners
in Women's Health ....**npwh.org**



Kaiser Permanente does not endorse any of the third-party facilities, organizations, products, or supplies mentioned in this publication. Any trade names listed are for easy identification only.

Bienvenida



¡Felicitaciones por su embarazo!

Su embarazo es tan singular como usted, y nosotros en Kaiser Permanente del Condado de San Diego esperamos apoyarla en su jornada mientras se convierte en madre.

Este folleto puede orientarla acerca de los recursos prenatales que tiene disponibles. Durante su embarazo, puede elegir a un médico, una enfermera partera certificada o un enfermero practicante para cumplir con sus necesidades específicas.

El embarazo es una etapa emocionante que culminará en una nueva vida, y nuestro objetivo es mantenerles sanos a usted y a su bebé en todo momento.

Atentamente,

Silverio Chavez, MD
Jefe del Departamento de Obstetricia y Ginecología

Margaret Shepherd, CNM
Administradora, Obstetricia y Ginecología



Contenido

paso a paso

Guía para la atención prenatal



Ubicaciones de las instalaciones

Dónde ir para sus cuidados médicos

Tenemos muchas instalaciones a su disposición durante su embarazo y alumbramiento. Cualquiera que sea la instalación que elija, encontrará allí personal dedicado a sus cuidados médicos.

Para atención prenatal

Las siguientes ubicaciones ofrecen atención prenatal y cuentan con laboratorios en las mismas instalaciones para su comodidad. Puede hacer citas de atención prenatal llamando al **1-800-290-5000,** los siete días de la semana, de 7 a. m. a 9 p. m. Las personas sordas, con problemas auditivos o del habla, pueden comunicarse con el servicio TTY llamando al **711.**

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
(Solo por referencia. Para la atención prenatal de alto riesgo solamente).
Obstetricia/Ginecología, 4º piso
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120
619-528-2593, de 8:30 a. m. a 5 p. m.

2 **El Cajon Medical Offices**
Obstetricia/Ginecología
250 Travelodge Drive, El Cajon, CA 92020

3 **Otay Mesa Outpatient Medical Center**
Obstetricia/Ginecología, Edificio 1, 2º piso
4650 Palm Ave., Entrada C
San Diego, CA 92154

4 **Rancho Bernardo Medical Offices**
Obstetricia/Ginecología
17140 Bernardo Center Drive, Oficina 100
San Diego, CA 92128

5 **San Marcos Outpatient Medical Center**
Obstetricia/Ginecología, Edificio 1, 2º piso
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

6 **Vandever Medical Offices**
Obstetricia/Ginecología, 2º piso
4405 Vandever Ave., San Diego, CA 92120

Para servicios de ultrasonido

Si desea hacer una cita, llame al **1-866-628-2006.**

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Radiología/Diagnósticos por Imágenes, Sótano
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120

7 **La Mesa Medical Offices**
Radiología/Diagnósticos por Imágenes
8010 Parkway Drive, La Mesa, CA 91941

3 **Otay Mesa Outpatient Medical Center**
Radiología/Diagnósticos por Imágenes
Edificio 2, 1er piso
4650 Palm Ave., Entrada C
San Diego, CA 92154

5 **San Marcos Outpatient Medical Center**
Radiología/Diagnósticos por Imágenes
Edificio 3, 1er piso
400 Craven Road, San Marcos, CA 92078

Para trabajo de parto y parto

Cuando llegue el día tan anhelado, debe saber adónde ir y qué esperar. Ofrecemos visitas guiadas para que pueda familiarizarse con nuestra instalación, así como con el área de registro y las salas de parto.

1 **Kaiser Permanente San Diego Medical Center**
Sala de partos, 4º piso
4647 Zion Ave., San Diego, CA 92120

Si desea hacer una cita para una visita guiada, sírvase llamar al **619-641-4194.** Si desea una visita guiada virtual, visite **kp.org/ob/scal** y haga clic en "San Diego".

8 **Palomar Medical Center**
Sala de Partos
555 East Valley Parkway, Escondido, CA 92025

Si desea hacer una cita para una visita guiada, llame al **1-800-628-2880.** Si desea una visita guiada virtual, visite **kp.org/ob/scal** y haga clic en "San Diego".



Centros médicos ● Consultorios médicos □ Hospital afiliado

Datos sobre nuestros centros médicos

Kaiser Permanente San Diego Medical Center

Queremos que tenga la mejor experiencia posible durante su alumbramiento. En el San Diego Medical Center, nuestras habitaciones tipo "suite" se han diseñado para que se realice todo el proceso de trabajo de parto, parto y recuperación en un solo lugar acogedor.

Estas habitaciones privadas de trabajo de parto, parto y recuperación les permiten a usted y a sus seres queridos establecer un enlace estrecho con su recién nacido. Las sillas reclinables, las sillas mecedoras, las pelotas de alumbramiento, las duchas (regaderas) y los reproductores de DVD/VCR con televisores de pantalla plana hacen que se sienta como si estuviera en casa en todo lo posible. Además, puede estar acompañada de hasta cuatro personas en la habitación para brindarle apoyo en cualquier momento.

Mientras se encuentre aquí, nuestros médicos y el personal la orientarán para cuidarse a sí misma y a su recién nacido en casa. Debido a que el San Diego Medical Center se ha designado como un hospital "Amigo del niño", puede sentirse tranquila de que recibirá el nivel más alto de atención para la alimentación de su bebé con consultoras de lactancia.

Detalles de la instalación

- 12 habitaciones privadas tipo "suite" para el trabajo de parto, parto y recuperación
- 2 habitaciones de alto riesgo
- 2 habitaciones de observación
- 4 habitaciones de evaluación y priorización de obstetricia
- 28 habitaciones semiprivadas de posparto
- 4 habitaciones privadas de posparto

Estamos creciendo con usted

Desde hoy hasta el 2012, estamos haciendo algunos cambios y mejoras estupendos a fin de ofrecer un ambiente más acogedor mientras se extiende su familia.

Cuando terminen estos cambios, usted y su familia podrá disfrutar de lo siguiente:

- Habitaciones completamente privadas de posparto
- Una nueva habitación "suite" para el trabajo de parto, parto y recuperación
- Un área con ocho camas anterior al parto para atender las necesidades de madres de alto riesgo antes de dar a luz
- Una Unidad de Cuidado Neonatal Intensivo de 30 camas completamente privada para recién nacidos bajo riesgo

Asistimos en el alumbramiento de más de 5,000 bebés cada año y esperamos darle a su bebé un comienzo saludable.

Palomar Medical Center

En Kaiser Permanente estamos comprometidos a garantizar que reciba atención personalizada cerca de donde reside. Por eso, hemos establecido un contrato con el Palomar Medical Center para que pueda recibir la atención médica que necesite en el Condado del Norte de San Diego.

El Palomar Medical Center ofrece cuidados completos para las madres futuras en un entorno moderno y centrado en la familia. Por medio de equipo y muebles cómodos y acogedores, los centros de parto combinan cuidados para el trabajo de parto, el parto, la recuperación y el recién nacido en una sola habitación privada.

Si da a luz a su bebé en el Palomar Medical Center, un obstetra de Kaiser Permanente estará presente para asistir en el alumbramiento de su bebé. Hable con su médico o enfermera partera para determinar si esta es la ubicación adecuada para usted.

Detalles de la instalación

- 24 habitaciones privadas tipo "suite" para el trabajo de parto, parto y la recuperación
- 10 habitaciones de posparto (la mayoría son privadas pero pueden cambiar a semiprivadas según sea necesario)

Visitas prenatales y programa de clases

Un paso a la vez

Deberá acudir a visitas médicas periódicas para que su profesional médico pueda asegurarse de que usted y su bebé se mantengan sanos. Estas visitas son una excelente oportunidad para hacer preguntas.

A continuación le ofrecemos un calendario[1] con lo que puede esperar en sus citas así como recomendaciones para clases prenatales.[2]

mis fechas	citas	pruebas/exámenes	clases
8 a 10 semanas	Primera cita prenatal, obtener historial; evaluar el historial y las pruebas de laboratorio prenatales; hablar sobre el Programa Prenatal de Detección de California (CPSP); examen físico completo y examen pélvico	Pruebas de laboratorio prenatales; ultrasonido en consultorio	Tenga un embarazo saludable (clase importante; puede tomarla en cualquier momento durante su embarazo) *Gratis*
10 a 12 semanas		CPSP, parte 1	
12 a 14 semanas	Hablar sobre su estado de riesgo, los resultados de las pruebas de laboratorio y opciones de hospitales; genética; ordenar amniocentesis	CPSP, parte 2	
16 semanas	Hablar sobre el Segundo Trimestre de Detección de CPSP; ordenar estudio de ultrasonido		Clase de bienestar durante el embarazo *Gratis*
20 semanas	Examinar el ultrasonido, CPSP y los resultados de amniocentesis	Radiología: ultrasonido	Alumbramiento preparado *Se cobra una cuota*
26 semanas	Se ordenan pruebas de laboratorio de anemia/diabetes; hablar sobre el pediatra; hablar sobre dar el pecho Recibir instrucción sobre el recuento de patadas fetales	Laboratorio: pruebas de anemia/diabetes RhoGAM®/RHneg (si fuera necesario)	Dé el pecho con buenos resultados *Gratis* Visita guiada de maternidad *Gratis*
31 semanas	Examinar resultados de pruebas de laboratorio; formularios de preadmisión; hablar sobre anticonceptivos		
35 semanas	Hablar sobre los planes de alumbramiento; firmar consentimientos de esterilización de trompas (si lo desea) Prueba de estreptococo del grupo B (EGB)	Cultivo de EGB en el consultorio	Conceptos básicos de la atención de los bebés *Gratis*
37 a 40 semanas	Examinar resultados de EGB; hablar sobre planes de parto; exámenes semanales cervicales; hablar sobre atención para las últimas semanas de embarazo		Destreza para salvar vidas: la reanimación cardiopulmonar para bebés *Gratis*
41 semanas	Hablar sobre inducción		

[1]Este es un calendario aproximado y se debe usar como pauta general.
[2]Puede asistir a estas clases en cualquier orden.

Clases y recursos para el alumbramiento y la crianza de niños

Comience la jornada de embarazo y maternidad segura de sí misma. Nuestras clases y recursos la pueden ayudar a prepararse.

Clases y recursos

Tenga un embarazo saludable (Have a Healthy Pregnancy)

Aprenda cómo un estilo de vida sano, la buena alimentación y el ejercicio adecuado ayudan a proteger su salud y la del bebé. Aprenderá también a reconocer y responder a las señales de parto prematuro. Es preferible que usted y su pareja asistan a esta clase tanto como sea posible en las primeras semanas de embarazo. Gratis.

Clase de bienestar durante el embarazo (Pregnancy Wellness Class)

Aprenda acerca de los cambios normales que debe esperar durante su embarazo, sugerencias para sentirse cómoda y recursos para ayudarla a cuidarse y cuidar de su bebé después del parto. Llame al **1-800-290-5000** para inscribirse. Gratis

Las clases se ofrecen en ubicaciones céntricas por todo el Condado de San Diego. Si desea obtener información sobre las clases que patrocinamos, las cuotas o para inscribirse, llame al **619-641-4194** a menos que se indique lo contrario.

Algunas clases también se ofrecen en el Palomar Medical Center, nuestra instalación contratada en el Condado del Norte. Si desea obtener más información sobre las clases en el Palomar Medical Center, así como las cuotas o para inscribirse, llame al **1-800-628-2880.** Tenga en cuenta que el Palomar Medical Center a menudo cobra una cuota para sus clases. Salvo algunas excepciones, Kaiser Permanente ofrece las mismas clases sin cargo para sus miembros.

Por favor inscríbase con por lo menos tres a cuatro semanas de anticipación de la fecha en que desea asistir a la clase. Planee haber tomado todas las clases de cuatro a seis semanas antes de la fecha prevista del parto. Puede tomar las clases en cualquier ubicación, aun si decide dar a luz a su bebé en el Palomar Medical Center.

Alumbramiento preparado (Prepared Childbirth)

Aprenda las destrezas y estrategias que pueden hacer del nacimiento de su bebé una experiencia positiva. Este programa de varias sesiones le enseña técnicas de respiración, relajación y preparación. Le sugerimos que se inscriba temprano. Se cobra una cuota.

Visita guiada de maternidad/Visita guiada virtual (Maternity Tour/Virtual Tour)

La invitamos a ver lo que podrá esperar cuando llegue el momento de dar a luz. Esta visita guiada ofrece información sobre el trabajo de parto y el alumbramiento, las horas de visita, la estadía en la misma habitación con el bebé y cómo prepararse para regresar a casa. Si desea tener una visita guiada del San Diego Medical Center, llame al **619-641-4194.** También puede tener una visita guiada virtual del San Diego Medical Center y ver el lugar de nacimiento de su bebé en **kp.org/ob/scal**. Para programar una visita guiada del Palomar Medical Center, llame al **1-800-628-2880.** Si desea tener una visita guiada virtual, visite **kp.org/ob/scal**. Gratis.

Dé el pecho con buenos resultados (Breastfeeding with Success)

La salud de su bebé comienza con una buena alimentación. Los estudios revelan que dar el pecho ofrece muchos beneficios para la salud, tanto para usted como para su bebé. Esta clase puede ayudarla a prepararse, crear buenas destrezas para dar el pecho y la ayudará a lograrlo segura de sí misma. Gratis.

Conceptos básicos de la atención de los bebés (Baby Care Basics)

¿No le parece que sería estupendo si los bebés nacieran con un manual de instrucciones? Esta clase podría ser la mejor alternativa a esto. Le ayudará a prepararse para ser madre y le dará sugerencias útiles para cuidar de su recién nacido. Cubriremos temas como la alimentación, el baño, los cambios de pañales y cuándo llamar al médico. Gratis.

Destreza para salvar vidas: la reanimación cardiopulmonar para bebés (A Lifesaving Skill: Infant CPR)

Independientemente de si es madre, niñera o pariente, saber lo que debe hacer durante una emergencia puede salvar vidas. Esta clase le enseñará la técnica de reanimación cardiopulmonar (CPR) para bebés y niños hasta un año de edad. También trataremos los procedimientos en casos de ahogo y pautas de seguridad. Esta clase no ofrece una certificación. Los niños de 12 años en adelante pueden asistir acompañados de un adulto. Gratis.

Grupo de apoyo para madres recientes (New Mom Support Group)

Comparta sus experiencias, dé y reciba apoyo y hable sobre la vida con un nuevo bebé. Ofrecida por una trabajadora social autorizada en los consultorios de Point Loma Medical Offices, 3420 Kenyon St., San Diego, CA 92110, el tercer jueves de cada mes, de 1 a 2:30 p. m. Para inscribirse, llame al **619-221-6114.** Gratis.

Después de que nazca su bebé



Prepárese para su primera visita de posparto

Su salud y bienestar y el de su bebé son importantes para nosotros. Por eso recomendamos que se haga una evaluación y examen después del parto más o menos a las seis semanas de haber dado a luz a su bebé. Para su primera visita de posparto, por favor acuda a su médico, enfermera partera certificada o enfermero practicante titulado.

Para ayudarle a prepararse, a continuación encontrará una lista de verificación que trata sobre lo que puede esperar en su primera visita de posparto:

- ☐ Preguntas sobre su estado de salud actual
- ☐ Preguntas sobre dar el pecho
- ☐ Hablar sobre el estado de su enlace con su recién nacido
- ☐ Examen físico que incluye el peso y la presión sanguínea
- ☐ Un examen de los senos, el abdomen y la región pélvica
- ☐ Hablar sobre embarazos futuros
- ☐ Hablar sobre métodos anticonceptivos, si corresponde

Muchas mujeres perciben alzas y bajas en el estado de ánimo después de dar a luz. Los cambios físicos y el proceso de recuperación pueden ser incómodos e incluso difíciles. En algunas, el período de posparto puede estar marcado por sentimientos de melancolía o depresión. Si se siente deprimida durante más de unos cuantos días, o si cree que puede tener depresión después del parto, hable con su médico de inmediato.

Si presenta algunos problemas como fiebre, dolor, sangrado o tiene preguntas generales sobre el período después del parto, comuníquese con nosotros inmediatamente. Si está inscrita en *My Health Manager* (Mi administrador de salud) en **kp.org**, puede enviarle un mensaje por correo electrónico al consultorio de su médico con sus preguntas o inquietudes. También puede hablar con un enfermero consejero de obstetricia/ginecología llamando al **1-800-290-5000,** todos los días, de 7 a. m. a 9 p. m. Puede obtener apoyo para la lactancia a través de nuestros Departamentos de Pediatría.

Recursos para el embarazo

Números de teléfono de Kaiser Permanente en el Condado de San Diego

Encontrará una lista completa de los recursos disponibles en la sección de recursos del boletín *Healthy Beginnings* (Comienzo saludable).

Servicios prenatales y perinatales

Citas:

Servicios para la salud de la mujer **1-800-290-5000**
Bombas de lactancia **619-528-5153**
Apoyo para dar el pecho
  Consultoras de lactancia (Servicios de M.I.L.C.)
  San Diego Medical Center **1-866-940-2218**
  Palomar Medical Center.................. **1-858-613-4053**
Seguro por discapacidad **619-528-5280**
Servicios genéticos
  (se necesita referencia) **619-528-5409**
Apoyo después del parto................... **1-800-290-5000**

San Diego Medical Center de Kaiser Permanente

Admisiones... **619-528-0140**
Citas.. **1-800-290-5000**
Actas de nacimiento.............................. **619-528-5263**
Educación para la salud......................... **619-641-4194**
Sala de partos **619-528-5036**
Información sobre riesgos durante
  el embarazo.................................... **1-800-532-3749**
Citas de radiología/ultrasonido
  (se necesita referencia) **1-866-628-2006**
Servicios sociales **619-641-4456**

Palomar Medical Center

Admisiones... **760-739-2305**
Citas.. **1-800-290-5000**
Actas de nacimiento.............................. **760-739-2673**
Educación para la salud...................... **1-800-628-2880**
Sala de partos **760-739-2400**
Información sobre riesgos durante
  el embarazo.................................... **1-800-532-3749**
Citas de radiología/ultrasonido
  (se necesita referencia) **1-866-628-2006**

Central de Llamadas de Servicio a los Miembros

Entre semana, de 7 a. m. a 7 p. m.; fines de semana, de 7 a. m. a 3 p. m.

Español.. **1-800-788-0616**
Inglés **1-800-464-4000**
TTY para personas sordas, con
  problemas auditivos o del habla **1-800-777-1370**

Recursos comunitarios

Servicio de Información sobre Teratógenos
  de California (Línea de información
  sobre riesgos durante el embarazo)..... **1-800-532-3749**
Lamaze International **1-800-368-4404**
Women, Infants, and Children (WIC) **1-888-942-9675**

Sitios Web

Academia Americana de Pediatría .... **aap.org**
Colegio Americano de Enfermeras Parteras...... **acnm.org**
Colegio Americano de Obstetras
  y Ginecólogos .... **acog.org**
Kaiser Permanente—Cuidado para el embarazo
  y de recién nacidos .... **kp.org/embarazo**
La Leche League International.............**lalecheleague.org**
Lamaze International .... **lamaze.org**
Asociación Nacional de Enfermeras
  Practicantes en la Salud de la Mujer ....**npwh.org**

